

A grayscale photograph of a child's face in the background, looking towards the camera. In the foreground, a hand holds a blister pack containing several white and grey pills. The text is overlaid on the image.

“Влияние пищевых добавок на организм ребенка”

Пищевые добавки

Пищевые добавки - это синтетические вещества, природные или идентичные природным искусственные вещества, сами по себе не употребляемые как пищевой продукт или обычный компонент пищи. Синтетическое вещество искусственно созданное человеком для продления срока хранения и для сохранения внешнего вида, транспортировки готовых продуктов с целью улучшения или облегчения производственного процесса или отдельных его операций.



Пищевые добавки

Употребление пищевых добавок человеком пошло еще с древности (соль, перец, гвоздика, мускатный орех, корица, мед).



Как влияет на здоровье потребление различных газированных напитков.

Чрезмерное употребление газированных напитков безусловно отрицательно влияет на организм. Особенно вредно детям так как газы которые там содержатся вымывают из организма практически весь кальций, в следствии чего возникает дефицит кальция и перелом костей. Так же они могут вызывать гастрит, нарушение желудочно-кишечного тракта.



Классификация пищевых добавок

Красители, которые усиливают, восстанавливают вкус и цвет продукта:
E100—E182

Консерванты помогающие увеличить срок хранения продукта, защищая от микробов и плесени, некоторые из них способны разрушать в нашем организме важный для человека витамин В1, так же многие из них вызывают злокачественную опухоль, другими словами РАК: E200—E299

Пищевые добавки для придания продукту более лучший вкус и аромат, они раздражают вкусовые рецепторы, вызывают привыкания у детей, это - E600—E699



Классификация пищевых добавок

E100 - E182	красители
E200 - E280	консерванты
E300 - E391	антиокислители, регуляторы кислотности
E400 - E481	стабилизаторы, эмульгаторы, загустители
E500 - E585	разные
E600 - E637	усилители вкуса и аромата
E700 - E899	запасные номера
E900 - E967	противопенные, глазирователи, улучшители муки, подсластители
E1100 - E1105	ферментные препараты

Я выделила наиболее встречающиеся пищевые добавки в рационе питания многих людей.

Е-338 (газированные напитки, такие как: Pepsi Cola), Е-341 – добавка содержащаяся в чипсах – эти пищевые добавки вызывают расстройство желудка.

Е- 211 – которая содержится в томатной пасте и Е-330 – содержащаяся в чипсах - эти пищевые добавки являются ракообразующиеся.



Заключение

Запомните несколько правил!

Для приготовления пищи старайтесь покупать продукты в проверенных магазинах или же лучше всего на рынке, так как именно там можно приобрести достаточно много свежих и качественных продуктов.

Перед отправкой в магазин не забудьте взять с собой список наиболее опасных добавок “Е” – это позволит вам выбрать менее вредные продукты для себя.

ПОМНИТЕ! Только нам самим нужно наше здоровье. Производителям продуктов питания важно лишь, как можно большое количество потребителей, которые обеспечивают им стабильный доход.

